



# Arkansas Department of Health

---

4815 West Markham Street • Little Rock, Arkansas 72205-3867 • Telephone (501) 661-2000  
Governor Asa Hutchinson  
José R. Romero, MD, Secretary of Health

10 de noviembre, 2020

## Guía Para los Días Festivos Durante la Pandemia del COVID-19

Muchas actividades tradicionales de los días festivos pueden presentar un alto riesgo de propagación de virus, incluyendo el SARS-CoV-2, que causa COVID-19. Hay varias formas alternativas más seguras de disfrutar de los días festivos. Mientras que los casos aumentan en Arkansas y usted decide cómo celebrará las fiestas, el Departamento de Salud de Arkansas (ADH) le recomienda encarecidamente que tome las precauciones que se enumeran a continuación para protegerse usted mismo, sus seres queridos y a otras personas de la propagación del COVID-19.

Las siguientes personas **no deben participar ni estar presente en ninguna celebración festiva** debido al riesgo de exponer a otros:

- Cualquier persona que haya dado positivo en la prueba del virus que causa COVID-19 y se encuentre dentro de su período de aislamiento, tenga o no síntomas.
- Cualquier persona que haya estado expuesta recientemente a alguien a quien se le haya diagnosticado COVID-19 y esté en su período de cuarentena de 14 días, incluso si la prueba dio negativo durante ese tiempo.
- Cualquier persona sintiendo síntomas de COVID-19.
  - o Los síntomas de COVID-19 pueden incluir: fiebre superior a 100.4 grados Fahrenheit, escalofríos, tos, falta de aire o dificultad para respirar, fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, problemas para oler o percibir sabor a los alimentos, dolor de garganta, congestión o secreción nasal, náuseas o vómitos, diarrea o malestar general.

## Consideraciones Generales

- Sea socialmente responsable al planificar las actividades de días festivos. Aunque no tenga un alto riesgo de contraer una enfermedad grave por COVID-19, podría transmitir el virus a familiares o miembros vulnerables de su comunidad. Pregunte a los miembros mayores de la familia o en riesgo si se sienten cómodos de participar este año. Muchas personas mayores están tratando de protegerse a sí mismas, pero no quieren disgustar a su familia. Por favor respete sus deseos.
- En los días festivos la gente viaja con más frecuencia para celebrar con la familia. El Departamento de Salud de Arkansas recomienda evitar los viajes de vacaciones este año y, en cambio, le anima a conectarse virtualmente con sus seres queridos.
- Debe usar cubiertas faciales siempre que esté con personas que no residan en su hogar.
- Evite eventos y actividades donde se espera un gran número de asistentes. Si asiste a eventos, asegúrese de mantener siempre una distancia física de 6 pies de cualquier persona que no viva en su hogar.

- Si está organizando un evento con asistentes que no residen dentro de su hogar:
  - Evalúe el espacio que tiene disponible y limite el número de asistentes de modo que todos los asistentes puedan mantener fácilmente una distancia física de 6 pies.
  - Considere pedir a todos los invitados que eviten estrictamente el contacto con personas fuera de sus hogares durante 14 días antes de la reunión.
  - Proporcione cubre-bocas para los asistentes que no tengan y anime a los invitados a que las usen.
  - Anime a los invitados a lavarse las manos o usar un desinfectante para manos que contenga al menos un 60% de alcohol cuando lleguen y durante todo el evento.
- El riesgo de transmisión de COVID-19 aumenta en espacios concurridos o mal ventilados. Por lo tanto, los eventos en espacios cerrados tienen un riesgo de transmisión mucho mayor que los eventos al aire libre. Si el evento se llevará a cabo en un espacio cerrado, asegúrese de que haya una ventilación adecuada. Abra las ventanas y puertas en la medida en que sea seguro y factible según el clima.
- Aunque no hay evidencia de que COVID-19 se transmita por los alimentos, puede transmitirse al compartir utensilios y al aglomerarse alrededor del área de alimentos. Evite compartir utensilios de servicio poniendo a una persona a servir la comida a los asistentes. Asegúrese que haya una distancia adecuada entre los grupos que no pertenecen al hogar en la mesa de la cena.
- Para aquellos con seres queridos que residen en un hogar de ancianos o centro de vida asistida, tenga en cuenta el riesgo que corre esa persona si abandona su centro para asistir a una reunión familiar y luego se infecta con COVID-19. También podrían llevar la enfermedad a su lugar de residencia y contagiar a otras personas. Por favor, tome precauciones adicionales para evitar la propagación a estas personas vulnerables.

En resumen, **EVITE** las siguientes situaciones: **gran cantidad de personas, mala ventilación, contacto prolongado con otros, hacinamiento y personas que NO usan cubrebocas.**

### **Actividades de Menor Riesgo**

- Tener una cena pequeña solo con los miembros de su hogar.
- Organizar una cena virtual con sus amigos y familiares utilizando tecnología de video.
- Elegir ver programas de días festivos desde su vehículo o mediante transmisión en vivo cuando sea posible.
- Participar en eventos en línea “Black Friday” y “Cyber Monday” en lugar de comprar personalmente.

### **Actividades de Riesgo Medio**

- Cenar al aire libre en un grupo pequeño (menos de 10 personas) con familiares y amigos mientras se mantiene una distancia física de 6 pies y usa cubre-bocas de tela.
- Ir a un huerto de calabazas, una granja de árboles de Navidad, una exhibición de luces navideñas u otro evento similar en un lugar grande al aire libre donde se exige el uso apropiado de máscaras y las personas pueden permanecer a más de 6 pies de distancia.
- Compras en persona durante las horas “no pico” cuando se puede lograr fácilmente la distancia física.

### **Actividades de Alto Riesgo (EVITAR)**

- Viajar fuera de su localidad, especialmente a lugares con frecuencias más altas de infección por COVID-19.

- Comprar personalmente durante las rebajas del “Black Friday” u otras horas “pico” cuando es probable que las tiendas estén muy conglomeradas.
- Reuniones grandes en espacios cerrados con personas que no son de su hogar, incluyendo amigos cercanos y familiares.
- Asistir a reuniones o celebraciones en la oficina o la comunidad, ir al cine, u otro evento en espacios cerrados donde es probable que asistan muchas personas.

## **Guía Adicional para las Festividades para Lugares de Culto y Servicio / Organizaciones Cívicas**

### Lugares de Culto

Además de la guía para los servicios de adoración que se encuentra en el enlace anterior, queremos recordarles a los lugares de culto sobre el alto riesgo de cantar sin cubre-boca. Recomendamos encarecidamente que toda la congregación use cubre-bocas durante todo el servicio de adoración para evitar la propagación. Además, ADH recomienda no tener participación de coros. En su lugar considere un solo cantante ubicado al menos a 12 pies de cualquier otra persona. ADH también recomienda no usar instrumentos de viento, como trompeta, flauta o clarinete, durante el servicio.

ADH recomienda también las siguientes prácticas para los días festivos:

- Considere organizar varios eventos para grupos más pequeños de personas en lugar de un evento grande. Anime a los asistentes a registrarse con anticipación para limitar el tamaño del grupo y permitir que se mantenga el distanciamiento físico.
- Si desea proporcionar comidas a la comunidad, considere entregar las comidas en lugar de organizar una gran reunión.
- Si se proporciona una comida en el lugar:
  - o Utilice la instalación más grande disponible para que se pueda mantener una distancia física de al menos 6 pies entre los grupos familiares del hogar.
  - o Proporcione un servicio de comidas estilo cafetería en lugar de bufets de autoservicio o considere una comida preparada, empaquetada individualmente para llevar.
  - o Si el clima lo permite, anime hacer las comidas al aire libre.
- Las personas no deben participar en villancicos en el vecindario debido al alto riesgo de cantar sin cubre-bocas y la dificultad de mantener suficiente distancia física.
- ADH no aconseja las obras de teatro o los concursos navideños debido a la dificultad de mantener el distanciamiento físico y el cubre-bocas para los participantes y los espectadores.

### Servicio/Organización Cívica

Además de la guía mencionada anteriormente:

- Cualquier evento o actividad de celebración debe cumplir con la Directiva de ADH Para Grandes Espacios Cerrados o la Directiva Para Grandes Espacios al Aire Libre, según corresponda. Los eventos que anticipan una asistencia superior a 100 personas deben presentar un plan, de acuerdo a esas Directivas, siguiendo este enlace: <https://www.healthy.arkansas.gov/programs-services/topics/adh-event-plan-submission>.
- Los eventos de “Fotos con Santa” deben modificarse para mantener una distancia física de 6 pies entre los asistentes que esperan en fila, así como entre los asistentes y Santa.
- En lugar de un desfile tradicional, considere organizar un “Desfile inverso” donde las carrozas del desfile estén estacionarias y los asistentes disfruten de las festividades conduciendo su vehículo.